



## Lo YOGA...CHE DANZA

Con questa pratica si riscopre la musicalità e l'arte della sapienza vedica come armonia degli elementi e degli esseri viventi.

Ogni verso dei Veda è impregnato di una potente poetica capace di influire sul mantenimento e sul rinnovamento dei ritmi cosmici, delle cose, delle creature e degli esseri celesti.

Alla presenza di tale sapiente poetica le āsana fuoriescono naturalmente dalle gabbie degli allineamenti forzati, dal loro limite intrinseco, per disegnare nuove figure del corpo direttamente con il pennello dell'ātman (facoltà sottili dell'anima).

La pratica può iniziare con un suono strumentale o con un mantra, poi cominciano ad articolarsi con ritmo alcune āsana iniziando a percepire il calore del respiro, la solidità posturale e l'allineamento; poi sulle sonorità strumentali e vocali si prosegue con evoluzioni catartiche disegnate dal corpo all'unisono con la mente, amore e bellezza lasciando che il corpo disegni esso stesso queste evoluzioni uniche per ognuno.

*Cit.- Sergio Di Loreto – Ideatore del metodo dell'Accademia Arjuna Yoga Therapy®*

[Diventa nostro socio! Potrai partecipare ai nostri corsi di Yoga a Montorso!](#)

*I CORSI SONO INDIRIZZATI AI SOCI*

*Per la partecipazione ai corsi, è richiesta iscrizione tessera associativa all' Associazione Sportiva Dilettantistica YOGA CHE DANZA MONTORSO*